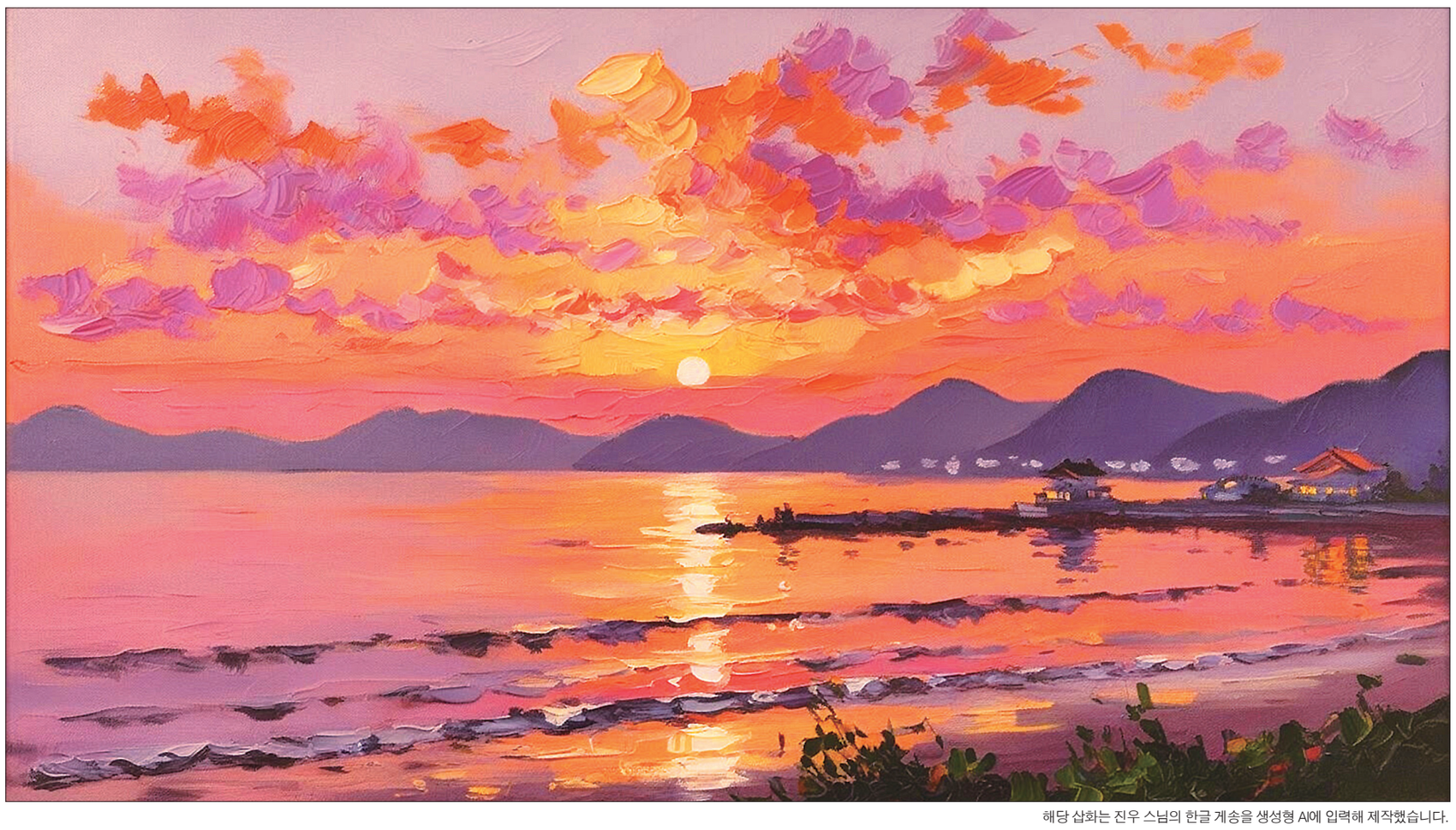
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑲ 분별심 내려놓는 법



▶한줄 요약
분별의 마음을 없애기 위해서는 기도가 절대적으로 필요합니다. 참선과 보시, 정진 또한 꼭 필요합니다. 머리로만 이해하는 것으로는 절대 깨달음에 이를 수 없기 때문입니다. 오늘도 기도로서 마음의 분별을 내려놓고, 여여한 마음으로 하루를 살아가시길 바랍니다.

기도로써 분별을 내려놓아라

마음 속에 분별심이 생기면
세상 모든 것을 분별하게 돼
분별심 없애려면 '기도' 중요
기도 통해 여여한 마음 갖길



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
서산에 해지면 눈 감고 쉬면 되지
밤새도록 찾은 들 크게 뜬 눈 괴로워.
아침이면 저절로 해 뜨면 보일 것을
모든 일 때 있으니 안 보이면 기다리게.

인과법(因果法)을 모르면 불자가 아니라고 할 수 있습니다. 설사 이론적으로는 다 안다 하더라도 마음으로 받아들여 행동으로 옮기지 못하면 진정한 불자라 할 수 없습니다.

어느 날 한 신도가 이렇게 물었습니다. "옳지 못한 것을 보고도 모른 척 지나치는 것이 과연 옳은 일인가요"라고 말입니다.

저는 이렇게 대답했습니다. "옳고 그른 것은 주관적인 것이니, 우선 옳다 그르다 하고 생각하는 것은 얼마든지 할 수 있으나, 옳고 그름에 집착하면 마음에 상처가 생겨 스스로 괴로워지게 됩니다."

옳은 것을 집착하면 할수록 그른 것이 선명하게 보이게 되고, 모든 것에 대해 시비가 끊이지 않게 되어 스스로 마음을 힘들게 만들 뿐입니다.

세상의 움직임과 마음의 움직임은 서로 다르지 않습니다. 마음에 분별심(分別心)이 생기면 세상이 돌아가는 모습도 분별하게 되고, 사람들의 행동 또한 분별하게 됩니다. 이는 결국 내 마음이 복잡한 인과(因果)를 만들어내게 되는 것입니다.

예컨대, 해가 뜨면 반드시 해가 지는 인과가 생깁니다. 그런데 해가 뜨는 것은 옳고 해가 지는 것은 그르다 할 수 없듯이, 상대의 말과 행동 또한 인과의 모습에 지나지 않습니다. 그저 이런 행동도 있고 저런 행동도 있는 것일 뿐인데, 여기에 옳고 그름의 시비를 붙이면 나 스스로 마음만 힘들어질 뿐입니다.

혹여 상대방의 언행이 마음에 들지 않더라도, 상대방은 그렇게밖에 할 수 없는 인연의 때가 되어 그러한 것이니, 그 행동을 보고 마음에 들지 않는 내 마음 또한 인과의 때가 되어 좋지 않은 감정이 생겼음을 깨달아야 합니다.

자연은 자연대로 업(業)의 인과에 의해 돌아가듯이, 사람의 행동 또한 다르지 않습니다. 바람이 불면 파도가 치고, 구름이 끼면 비가 오듯, 인간의 말과 행동도 인과 인연에 의해 움직여지는 것입니다. 따라서 좋고 나쁘고, 옳고 그름으로 분별하는 것은 어리석은 생각일 뿐입니다.

분별하는 마음을 가지면 가질수록 기분이 나쁘고 좋지 않은 감정이 생깁니다. 그러므로 모든 것을 인과의 모습으로 보고, 있는 그대로 여여(如如)하게 보는 마음의 여유가 필요합니다.

상대는 상대의 업(業)에 따라 자업자득(自業自得)할 것이며, 나 또한 나의 업에 따라 자업자득하게 됩니다. 해가 뜨고 지는 것을 시비하지 않듯이, 다른 사람에 대해서도 굳이 간섭하여 새로운 업을 짓지 말아야 합니다.

이러한 분별의 마음을 없애기 위해서는 기도가 절대적으로 필요합니다. 참선과 보시, 정진 또한 꼭 필요합니다. 머리로만 이해하는 것으로는 절대 깨달음에 이를 수 없기 때문입니다.

오늘도 기도로서 마음의 분별을 내려놓고, 여여한 마음으로 하루를 살아가시길 바랍니다.

[오늘의 명상]
밤님 맞는 하늘님은 서산 햇님 배웅하고
별별의 반짝 별님 하늘 모래빛 뿌리네.
휘영청 그윽 달님 별빛 깜빡 졸게 하고
새벽 동튼 햇살님은 달빛 수고 덜어주네.

특별한 의미를 두고 만든 내용은 아니지만 햇빛과 별빛, 달빛의 조화로움을 잠시 떠올려 보았습니다.

우리 삶에서도 이런 조화로움을 발견할 수 있습니다. 매일 같은 일이 반복되는 듯 보이지만, 그 안에는 미세하게 다른 순간들이 존재합니다. 폭포에서 떨어지는 물은 이미 흘러가고 없지만, 새로운 물이 떨어지며 폭포는 여전히 보존됩니다. 마찬가지로 바람 불어 파도 일지만 바다는 변함없습니다. 문제는 바람이나 파도가 아닌, 이를 바라보는 우리의 마음에 있습니다.

색계(물질계)와 심계(정신계)는 모두 인과를 거듭 반복하며 생로병사와 성주괴공, 생주이멸의 과정을 겪습니다. 모든 일에는 오르내림과 뜨고 앉는 리드미컬한 모습이 있을 뿐입니다. 그 속에서 지나치게 한쪽에 치우쳐 집착하지 않는 균형 잡힌 마음을 기르는 것이 중요합니다.

육조 혜능 스님께서 말씀하셨듯이, 펄럭이는 깃발은 바람 탓도, 깃발 탓도 아닌 우리 마음이 흔들린 것입니다. 모든 현상은 우리의 마음 상태에 따라 있기도 없기도, 보이기도 보이지 않기도 합니다. 이는 세상과 마음의 관계를 정확히 설명합니다.

우리는 종종 분별심(分別心)에 빠져 옳고 그름을 따지고자 합니다. 그러나 자연의 흐름과 인과의 모습을 그대로 받아들일 줄 아는 여유가 필요합니다. 바람이 불어 파도가 이는 것을 탓하지 않듯, 사람들의 말과 행동도 마찬가지로 인과의 흐름 속에서 일어나는 일일 뿐입니다.

오늘날 우리는 지나친 분주함 속에서 자신의 마음이 흔들리고 있음을 자주 놓치곤 합니다. 이를 멈추고 스스로를 살피는 것이 필요합니다. 이때 우선멈춤 선명상이 좋은 도구가 될 수 있습니다. 하루의 짧은 순간, 모든 것을 내려놓고 멈춰서 자신을 돌아보는 것입니다. 복잡한 상황에서 마음의 여유를 찾고 감정을 가라앉히며 다시금 온전한 상태로 돌아가도록 도와줍니다.

우선멈춤 명상을 통해 나의 내면을 관찰하고, 지금 이 순간의 감정이 인과의 흐름에 따라 지나갈 것임을 이해하면 마음에 불필요한 동요를 줄일 수 있습니다. 이는 단순한 멈춤이 아니라, 마음의 고요를 회복하는 강력한 실천입니다.

오늘은 공업과 동업, 자업이 요동치는 복잡한 날일지라도, 그 모든 것이 지나가며 새로운 흐름을 만들어낼 것임을 믿습니다. 이 또한 나의 업(業)의 모습이라 여기며, 기도로서 마음의 평화를 유지하는 하루가 되기를 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

부처님이 탄생하는 순간, 腹藏
그 비밀의 문이 열린다



부처님을 예경의 대상으로 완성하는 마지막 절차
불상은 어떻게 신성한 존재가 되는가?

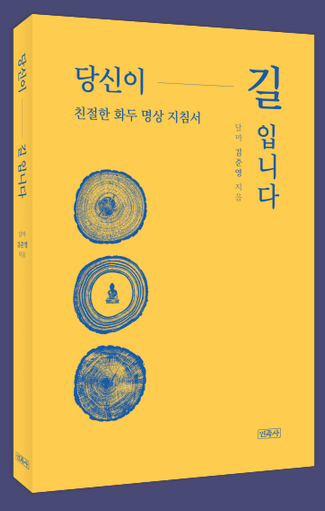
복장 의식과 점안 의식
그 신비로운 절차의 모든 것을 밝히다.
단순한 미술품이 부처님이 되기까지
타임캡슐처럼 봉안된 불복장 속
당대 문명의 결정체를 만나다.

佛

불복장의 비밀
불교의식 너머 상징의 세계까지
경원 | 400쪽 | 35,000원

현재 금산 극락사 회주, 공주 동학사 주지, BTN 불교티비 자문위원, 한국불복장연구소 소장으로 수행과 전법에 힘쓰고 있다. 수덕사 견성암에서 출가, 동학사 승가대학을 졸업하였으며, 견성암·대성암·약수암 등 22안거를 성만하였다. 동국대학교 행정대학원을 졸업하였다. 20대 초반부터 청봉당 혜묵 스님 하에서 불복장 전반을 수학하였다.

내가 묻고, 내가 답하는
화두 명상의 길



간화선의 핵심을 질문과 화답으로 풀어낸 실천 지침서
그 깨달음은 문답 속에서 시작된다.

선禪은 먼 곳에 있지 않습니다.
지금 당신의 삶이 곧 길입니다.
당신은 문답을 따라가며
어느 순간 '아!' 하는 깨달음과 함께,
본래 자기 안에 있던 '길'을 발견하는 경험을 하게 됩니다.

당신이 길입니다
친절한 화두 명상 지침서
달마 김준영 | 312쪽 | 18,500원

간화선을 기반으로 티벳의 족첸과 포와, 마하시, 술륜, 쉐우민 전통의 위빠사나를 섭렵하였으며 현재, 필요에 따라 간화선, 위빠사나, 티벳명상 등을 융합해서 수행을 안내하고 있다. 2005년부터 화두 외의 방편까지 폭넓게 쓰시는 봉화 축서사 조실 금곡 무여 대종사의 가르침을 받고 있으며 축서사 토요정진회 참선 법회 초심자반에서 사람들을 지도하고 있다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org